Комплекс упражнении при плоскостопии

И.п. - Исходное положение

1. И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища : 1-4 - сгибание и разгибание стоп в голеностопном суставе 50-60 раз
2. И. п. - лежа на спине,руки вдоль туловища: 1-4 - круговые движения в голеностопном суставе
3. И. п.- лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях : 1-4- поочередное и одновременное отрывание пяток от пола (40-50 раз)
4. И.п.- сидя на стуле: захватывать и перекладывать пальцами ног различные предметы( спичечный коробок, кубики)
5. И.п.- Ходьба на внешней стороне стопы 1 мин
6. И. п.- Ходьба на носках, руки вверх , спина прямая 1 мин
7. И. п. - Ходьба на пяточках, руки за голову 1 мин
8. И. п.- стоя, носки вместе, пятки разведены, руки в стороны: 1- подняться на носки, руки вверх( вдох). 2- и.п ( выдох ) 8-10 раз